

تغذیه با شیرمادر به تنهایی تا پایان ۶ ماهگی تمام نیازهای تغذیه ای شیرخوار را تأمین می‌کند اما پس از پایان ۶ ماهگی شیرمادر قادر به تأمین انرژی، پروتئین، روی، آهن و برخی از ویتامین‌ها نیست بنابراین شیرخواران از پایان ۶ ماهگی تا ۲۴ ماهگی باید علاوه بر شیرمادر با غذا نیز تغذیه شوند. تغذیه تکمیلی به مواد غذایی جامد، نیمه-جامد یا مایع حاوی مواد مغذی و انرژی اطلاق می‌شود که به رشد مطلوب کودک کمک می‌کند.

### خطرات شروع زود هنگام غذاهای تکمیلی:

- دریافت ناکافی انرژی یا سایر مواد مغذی
- افزایش ابتلای شیرخوار به بیماری‌های عفونی مانند اسهال
- افزایش احتمال آلرژی به مواد غذایی
- افزایش خطر ورود غذا یا مایعات به ریه به دلیل نداشتن توانایی در بلعیدن مواد غذایی
- کاهش مزایای تغذیه با شیرمادر به ویژه کاهش دریافت عوامل حفاظتی شیرمادر

### خطرات شروع دیر هنگام غذاهای تکمیلی:

- دریافت ناکافی مواد مغذی مورد نیاز مانند پروتئین، ویتامین و مواد معدنی برای تأمین رشد مطلوب شیرخوار
- افزایش احتمال اختلال رشد (وزن و قد)، کمبود ویتامین و کم‌خونی فقر آهن
- به تأخیر افتادن عمل جویدن غذا
- کاهش پذیرش غذای جامد توسط شیرخوار



### نحوه شروع غذای تکمیلی:

- تغذیه با شیرمادر برحسب تقاضای شیرخوار
- استفاده از غذای تکمیلی بلافاصله بعد از شیرمادر
- شروع غذای تکمیلی به صورت پوره با یک ماده غذایی مانند فرنی و افزایش تدریجی با چندین ماده غذایی مختلف مانند سوپ
- رعایت فاصله ۳ تا ۵ روز بین اضافه کردن مواد غذایی جدید (جهت مشخص شدن آلرژی)
- عدم اجبار کودک به غذا خوردن در هنگام بی‌میلی و شروع مجدد بعد از ۲ تا ۳ روز و تکرار آن تا ۱۰ بار تا زمان پذیرش از سوی شیرخوار
- متناسب بودن غلظت و قوام غذای تکمیلی با سن شیرخوار

### غذاهای حساسیت‌زا برای کودکان در معرض خطر آلرژی:

آلرژی یا حساسیت واکنش افراطی سیستم ایمنی بدن نسبت به عوامل گوناگون است برخی از مواد غذایی ممکن است باعث ایجاد آلرژی یا حساسیت در شیرخوار گردند و کودک دچار خارش، آبریزش چشم یا بینی، بثورات جلدی (اگزما، جوش، کهیر) شود. مواد غذایی مانند گندم، سویا، بادام، بادام زمینی جزو این دسته مواد غذایی هستند. برای مشخص شدن ابتدا باید به مقدار جزیی از یک ماده به غذای شده و در صورت حساسیت فوق الذکر برنامه غذایی شیرخوار افزایش یابد.

مواد غذایی آلرژی‌زا برای شیرخوار برای اولین بار در منزل شروع شود (نه مهد کودک یا جای دیگر).



### ایجاد تنوع در غذاهای تکمیلی:

علاوه بر تغذیه با شیرمادر حداقل ۸ بار در روز راه کارهای زیر برای ایجاد تنوع در غذای شیرخوار پیشنهاد می‌شود:

- شروع غذا از یک بار در روز و افزایش آن به ۳ بار در روز
- تهیه اولین غذا با آرد برنج و شیر به صورت فرنی (۳ تا ۴ قاشق مرباخوری در ۳ الی ۴ وعده در روز)
- گنجاندن انواع سوپ یا حلیم یا آش ها در وعده‌های غذایی کودک
- استفاده از انواع سبزی‌ها مانند جعفری، گشنیز، هویج، گوجه‌آفرنگی، انبه، مرکبات، کدو حلوایی و حبوبات خیس شده در غذای شیرخوار

- تهیه انواع کته با آب گوشت یا آب مرغ و انواع ماکارونی نرم
- استفاده از انواع پوره سبزی‌ها (هویج یا سیب زمینی یا کدو حلوایی)
- استفاده از انواع گوشت‌های پخته‌شده و ریز ریزشده (قرمز، مرغ، ماهی و پرندگان)
- استفاده از تخم مرغ آب پز سفت شده (سفیده و زرده)

### میان وعده‌ها:

- استفاده از انواع پوره میوه‌های رسیده و نرم (موز)
- استفاده از آب میوه‌های طبیعی (حداکثر ۱۲ قاشق مرباخوری)
- گنجاندن ماست پاستوریزه و پنیر کم‌نمک پاستوریزه در برنامه غذایی کودک
- استفاده از انواع نان و بیسکویت
- استفاده از خرمای پوست گرفته و نرم

با افزایش سن شیرخوار میزان غذای او تا نصف لیوان در هر وعده غذایی افزایش یابد (هر لیوان ۲۵۰ سی‌سی)  
یک قاشق غذاخوری سرصاف انواع برنج پخته ۱۵ گرم است.  
یک لیوان معادل ۱۶ قاشق غذاخوری سر صاف انواع برنج پخته است.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین  
معاونت بهداشتی

## تغذیه تکمیلی کودکان زیر یک سال



### روش های مغذی کردن غذا:

- افزودن پودر جوانه غلات و حبوبات به غذا
- افزودن کمی گوشت یا مرغ به غذای شیرخوار
- افزودن انواع حبوبات کاملاً پخته به غذای شیرخوار
- افزودن تخم مرغ آب پز رنده شده به غذا پس از طبخ
- افزودن انواع سبزی-های زرد و نارنجی مانند کدو حلوایی و هویج و انواع سبزی-های برگ سبز مانند جعفری و شوید به غذای شیرخوار

### روش های مقوی کردن غذا:

- افزودن مقدار کمی کره، روغن زیتون یا روغن مایع به غذای شیرخوار (به اندازه یک قاشق مرباخوری)
- مالیدن کمی کره یا روغن مایع بر روی نان یا بیسکویت کودک
- افزودن پودر انواع مغزها مانند گردو، بادام و پسته به غذای شیرخوار

### نحوه ی مصرف مکمل ها در شیرخواران:

کمبود ویتامین-ها و مواد معدنی در شیرخوار باعث ایجاد بیماری هایی مانند کم خونی فقر آهن، نرمی استخوان، ضعف سیستم ایمنی بدن و ... می شود که لازم است جهت پیشگیری از ابتلا شیرخوار به این بیماری ها مکمل دارویی به کودک داده شود.

### مکمل ویتامین آ + د:

شیرخواران با وزن تولد بالای ۲۵۰۰ گرم، که با شیر مادر یا شیر مصنوعی تغذیه می شوند، از ۵-۳ روزگی تا پایان ۲ سالگی به میزان یک سی سی در روز.

### مکمل آهن:

شیرخواران با وزن تولد بالای ۲۵۰۰ گرم، که با شیر مادر یا شیر مصنوعی تغذیه می شوند از پایان ۶ ماهگی یا هم-زمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان ۲ سالگی ۱۵ میلی گرم آهن در روز تقریباً معادل ۱۵ قطره در روز  
کودکان نارس یا کودکان با وزن تولد زیر ۲۵۰۰ گرم به محض ۲ برابر شدن وزن هنگام تولد (از حدود ۲ ماهگی تا پایان ۲ سالگی) ۱۵ قطره آهن در روز

تدوین: گروه بهبود تغذیه جامعه

منابع: تغذیه تکمیلی کودکان- دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت- بهمن ماه ۱۳۹۶  
Mahan, L.K, Escott. Stump, Scoth. Krause's Food, Nutrition and Diet therapy, ۱۲th edition. ۲۰۱۶

### رفتارهای غذایی نادرست در تغذیه کودکان زیر یک سال:

- مصرف نوشیدنی های شیرین و آب میوه های صنعتی (افزایش خطر اضافه وزن و چاقی و پوسیدگی دندان)
- نوشیدن چای، قهوه و دم-کرده های گیاهی (مانع جذب مواد مغذی مانند آهن)
- مصرف زیاد آب-میوه (اسهال، نفخ و فساد دندان)
- اضافه-کردن شکر یا قند به آب-میوه (افزایش خطر اضافه وزن و چاقی و پوسیدگی دندان)
- استفاده از لبنیات غیرپاستوریزه (احتمال ابتلا به تب مالت)
- مصرف انواع شیرینی ها، بیسکویت های شیرین، چیپس و پفک (احساس سیری کاذب)
- خوراندن غذا در هنگام خواب به کودک
- استفاده از شیرگاو قبل از یک سالگی (افزایش بار کلیه)
- مصرف عسل قبل از یک سالگی (سم بوتولیسم)
- استفاده از آجیل، کشمش، هویج خام، کرفس، انگور و گیلان آدامس، آب نبات، ذرت، تکه-های بزرگ سیب، (احتمال خفگی)
- افزودن نمک و ادویه به غذای شیرخوار (تغییر ذائقه کودک)
- مصرف مواد غذایی کنسرو شده در تهیه غذای شیرخوار (نمک و شکر زیاد)
- مصرف تخم مرغ خام و خوب پخته-نشده (خطر ویروس سالمونلا)

با توجه به اهمیت پروتئین ها در رشد کودک؛ تخم مرغ را بطور کامل (زرده و سفیده) و همچنین انواع گوشت ها (سفید و قرمز) از ابتدای شروع غذای کمکی باید به شیرخوار داد.

